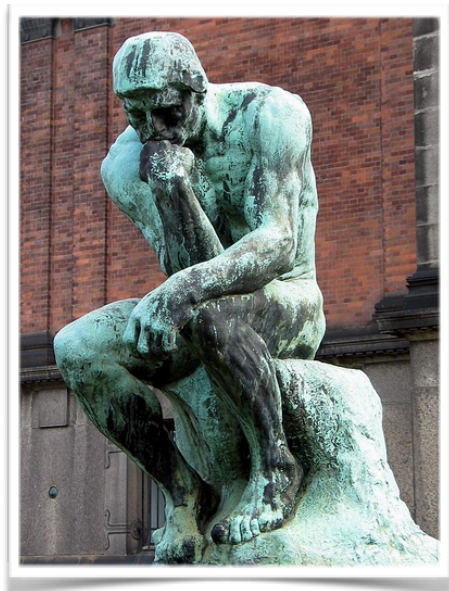


FICHE-OUTIL : LES SCULPTURES



Objectif

Ressentir ses émotions et les exprimer de manière non verbale.

Se rendre compte que nous exprimons des émotions par notre corps et que l'information que nous communiquons et sa crédibilité est aussi liée à notre attitude.

1

DURÉE

30 minutes

2

FRÉQUENCE

Une ou plusieurs fois

3

MATERIEL

Un espace dégagé pour pouvoir prendre les poses souhaitées

4

DEROULE

Faire circuler en marchant les personnes dans un espace en solitaire et en veillant à bien remplir toutes les zones libres.

L'animateur.trice explique la consigne : il faudra exprimer un sentiment simple telle que la colère, la joie, la peur, la tristesse, ...

Au signal de l'animateur.trice, tout le monde se "fige" telle une statue silencieuse exprimant les diverse émotions avec pour moyen d'expression son visage et tout son corps.

Variante = il est possible de jouer cet exercice en duo, à trois ou quatre.